***Консультация для воспитателей***

***«Организация и проведение оздоровительного бега с дошкольниками»***

В последнее время большую популярность приобрел оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против «болезней века» – инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других. Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все – и стар, и млад, а бегать всей семьей значительно легче – родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

        Как правило, дети до 3 лет бегать трусцой не могут, и принуждать их к этому не следует. К тому же однообразные движения без конкретной цели быстро утомляют малыша, и он теряет интерес к занятиям. Начиная с 4 лет детей можно начинать брать с собой на пробежку.

        На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счет увеличения дистанции. Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, что бы это ни стоило запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий, ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.

        Профессор Ю. Травин предлагает курс начальной подготовки к занятиям оздоровительным бегом, который строится на чередовании бега с ходьбой, причем от недели к неделе процент ходьбы к общему времени тренировки снижается. Занятия должны начинаться с ускоренной ходьбы в течение 5 минут и продолжаться не менее 30-40 минут. Одевать ребенка рекомендуется легко, чтобы он не перегревался.

        В первые месяцы занятий с ребенком рекомендуется щадящий режим бега, занятия можно построить следующим образом:

а) ускоренная ходьба  (3-5 минут);

б) общеразвивающие упражнения (около 10 минут);

в) бег (14-20 минут);

г) ходьба (3-5 минут).

       Необходимо помнить основные правила, сформулированные известным ученым Кеннетом Купером: безопасно, медленно, поступательно. Начинаем с ходьбы, затем переход на комбинацию бег-ходьба, и только потом просто бег.

       При занятиях бегом с ребенком рекомендуется:

а) до начала занятий проконсультироваться с врачом;

б) соблюдать 2-х часовой интервал между едой и началом тренировки;

в) за 10-15 минут до начала тренировки рекомендуется, чтобы ребенок выпил 100-150 граммов натурального фруктового сока;

г) необходимо следить, чтобы при беге ребенок дышал только через нос;

д) интенсивность нагрузки контролируется носовым дыханием: при пульсе до 130 ударов в минуту носовое дыхание не затруднено;

е) приучайте малыша правильно ставить ногу при беге: стопа должна как бы перекатываться с пятки на носок, с акцентом на наружную часть стопы (чуть косолапя);

ж) правильно подбирайте обувь: не пожалейте денег на хорошие кроссовки для малыша.

       Лучшим местом для бега является лесной газон, но можно бегать и по асфальту. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения. В прохладную погоду не следует одевать малыша слишком тепло, чтобы избежать чрезмерного потоотделения, в жаркую погоду не одевайте ребенка в одежду из синтетических, воздухонепроницаемых тканей.

       И последнее, на что необходимо обратить внимание, это правильно выводить организм малыша из состояния повышенной активности в нормальное состояние. Обычно это легко достигается спокойной ходьбой, в конце тренировки после бега нужно пройти 250-300 метров в спокойном темпе. Полное восстановление пульса к исходным данным через 10-15 минут говорит о хорошей переносимости нагрузок детским организмом.
При правильно организованных занятиях оздоровительным бегом выпускники детского сада без особого напряжения могут пробегать 1,5-2 км.

ПРИНЦИПЫ ДОСТУПНОСТИ
1. Нагрузка должна соответствовать физиологическим возможностям ребенка.
2. Лучше не добрать, чем перебрать.
3. Бег должен доставлять радость.
4. Бежать легко (бег должен быть легким, свободным, не напряженным).
5. При беге в группе бежать в темпе "слабого".
6. Бегать через день (это более эффективно для развития общей выносливости).
7. Бегать каждый день (это менее эффективно для развития общей выносливости, но больше подходит для поддержания физической подготовленности).